



# CAHIER D'EXERCICES AFRICA4HER SUR LA SANTÉ DES FEMMES: DÉFENDRE LE DROIT DES FEMMES À LA SANTÉ



U.S. DEPARTMENT of STATE



# CAHIER D'EXERCICES AFRICA4HER SUR LA SANTÉ DES FEMMES: DÉFENDRE LE DROIT DES FEMMES À LA SANTÉ

## INTRODUCTION

Loin de se limiter à une seule et unique dimension, la santé des femmes englobe tout un éventail d'états physiques, émotionnels et mentaux. C'est pourquoi il est plus que jamais essentiel d'apporter des informations claires et concises à ce sujet. Il est également critique de rendre fidèlement compte des questions de santé touchant les femmes, car la diffusion d'informations erronées peut entraîner des conséquences désastreuses pour vous-même et votre communauté.

Ce cahier d'exercices Africa4Her sur la santé des femmes présente les données et ressources dont vous avez besoin pour mieux comprendre ces thèmes et plaider pour la santé des femmes au sein de votre communauté. Pour assurer un avenir solide et sain, il faut que les femmes soient robustes et en bonne santé!

Ce cahier d'exercices aborde cinq des problèmes les plus répandus touchant la santé des femmes en Afrique subsaharienne : le virus d'immunodéficience humaine (VIH) et le sida, la santé menstruelle et maternelle, la violence basée sur le genre, les maladies non transmissibles et la santé mentale. En étudiant chaque section de ce cahier d'exercices, vous en saurez davantage sur chacune de ces thématiques de santé, ainsi qu'à l'égard des idées fausses les plus courantes concernant les modalités selon lesquelles la maladie est contractée, comment elle touche les personnes atteintes et les traitements possibles. Chaque thème propose également des liens sur le Web pour de plus amples informations, ce qui vous permettra de disposer d'autant de données possibles sur les questions de santé des femmes qui affectent votre communauté.

### Ressources complémentaires:

Rendez-vous à l'adresse [yali.state.gov/4her/#blog](https://yali.state.gov/4her/#blog) pour prendre connaissance de récits et de conseils de membres du réseau YALI qui plaident en faveur de la santé des femmes dans votre communauté.

## Questions à étudier

Le plaidoyer en faveur de la santé des femmes débute par une connaissance approfondie du paysage sanitaire de votre communauté et des problèmes auxquels sont confrontées les femmes au quotidien. Avant d'en apprendre davantage sur la santé des femmes, prenez quelques minutes pour répondre aux questions qui suivent, en gardant à l'esprit les membres de votre communauté. Rappelez-vous, c'est à vous de défendre la santé des femmes.

1. Quels sont les trois problèmes de santé auxquels les femmes de votre communauté sont le plus souvent confrontées?

---

---

---

2. Pour chacun des problèmes que vous avez cités en réponse à la question 1, veuillez identifier une ou deux raisons pour lesquelles ce problème s'est développé dans votre communauté. Quel rôle les facteurs régional et économique jouent-ils, le cas échéant?

---

---

---

3. Pour chacun des problèmes que vous avez cités en réponse à la question 1, veuillez identifier dans votre communauté une ou deux ressources qui peuvent apporter leur concours ou faire de la sensibilisation auprès des femmes. Si votre communauté ne dispose pas de ressources, où pourriez-vous aiguiller quelqu'un pour obtenir plus d'informations?

---

---

---

## Comment utiliser ce cahier d'exercices

Pour tirer le meilleur parti de ce cahier d'exercices, commencez par lire les informations de santé au début de chaque section, en consultant les mythes et la réalité sur chaque problème de santé et en étudiant les ressources complémentaires au sujet de ces thèmes. Une fois que vous avez terminé, veuillez essayer de répondre à la question se trouvant à la fin de chaque section pour vérifier ce que vous avez appris. Après avoir terminé l'étude de chaque section sur un thème de santé, vous serez prêt à répondre au test « Vrai ou faux » qui se trouve à la fin de ce cahier d'exercices pour mettre vos connaissances à l'épreuve.

## VIH-sida

Le VIH se transmet par l'intermédiaire des liquides organiques et il attaque le système immunitaire de l'organisme. Faute de traitement, ce virus peut entraîner le sida ([syndrome d'immunodéficience acquise](#)). Le VIH-sida peut nuire à la capacité de l'organisme de lutter contre les maladies infectieuses et les cancers liés aux infections.

Le VIH-sida peut toucher n'importe qui mais il s'attaque de façon disproportionnée aux femmes et aux adolescentes en raison de leurs vulnérabilités associées à un accès limité aux services de santé reproductive et de prévention du VIH.

Plusieurs méthodes de prévention du VIH-sida se sont révélées extrêmement efficaces. Selon les [Centres pour le contrôle et la prévention des maladies des États-Unis](#), il est possible de se protéger contre le virus en prenant des médicaments antirétroviraux, en utilisant des seringues propres, en employant un préservatif durant les rapports sexuels et faisant un dépistage régulier des maladies sexuellement transmissibles (MST) et du VIH.

### Mythe ou réalité

**Mythe:** VIH et sida sont une seule et même chose.

**Réalité:** Le sida est la phase la plus grave de l'infection par le VIH, mais la thérapie antirétrovirale (ART) contribue à contrôler le virus. Ce traitement permet de prolonger l'espérance de vie des personnes infectées et de réduire le risque de transmission du VIH. (Source: [Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis](#))

**Mythe:** Men and women are equally likely to acquire HIV.

**Réalité:** Les femmes représentent plus de la moitié du nombre de personnes vivant avec le VIH dans le monde. Les jeunes femmes (de 10 à 24 ans) risquent deux fois plus de contracter le VIH que les hommes de la même tranche d'âge. (Source: [Avert](#))

**Mythe:** Seuls les gays peuvent contracter le VIH.

**Réalité:** Si le VIH pénètre dans le sang, il peut toucher n'importe qui, quelle que soit son orientation sexuelle. (Source: [Avert](#))

## OÙ M'ADRESSER POUR EN SAVOIR PLUS?

Regardez [Organiser une campagne de communication sur la santé publique](#)

Lisez: [10 Faits sur le VIH, Organisation mondiale de la Santé](#)

Lisez: [Programme commun des Nations Unies sur le VIH-sida](#)

Lisez: [Fiche d'information, Dernières statistiques sur l'état de l'épidémie de sida](#)

## QUESTION DE RÉFLEXION PERSONNELLE:

Qu'avez-vous appris de nouveau à l'égard du VIH-sida dans cette section, que vous ne saviez pas avant?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Violence basée sur le genre

La violence basée sur le genre (VBG) est un type de violence qui cible une personne sur la base de son sexe biologique ou de son identité de genre. Elle comprend la violence physique, sexuelle, verbale, émotionnelle et psychologique, et la contrainte et la privation économique ou éducationnelle, que ce soit dans le cadre de la vie en société ou de la vie privée.

Tandis que la violence physique et sexuelle constitue sans doute la plus reconnaissable, la violence psychologique et économique engendre également des dégâts considérables. La violence psychologique fondée sur le genre peut inclure le contrôle ou la limitation des mouvements de quelqu'un, la menace, l'agression verbale ou le dénigrement d'autrui. Parmi les exemples de violence économique basée sur le genre, l'on peut citer confisquer le budget familial, dépenser les revenus acquis en commun sans le consentement de l'autre ou empêcher quelqu'un de s'instruire ou de gagner sa vie de façon autonome.

Dans la plupart des cas, cette violence est commise par des hommes à l'encontre des filles, des femmes, des garçons ou d'autres hommes. Ceci s'explique par le fait que, dans de nombreuses cultures du monde, on enseigne très tôt aux jeunes garçons et aux jeunes hommes qu'il est tout à fait naturel qu'ils soient violents, agressifs et sexuels. Toutefois, la VBG n'est pas quelque chose auquel seules les femmes sont confrontées. La VBG est tout type de violence qui cible une personne sur la base de son genre.

### Mythe ou Réalité

**Mythe:** La violence sexuelle est plus susceptible d'être commise par un inconnu.

**Réalité:** Les deux-tiers des agressions sexuelles sont commises par quelqu'un que le survivant connaît. Selon certaines études, seuls 2 % des agresseurs seraient de parfaits inconnus. (Source : [ONU Femmes](#))

**Mythe:** La violence basée sur le genre est aussi probable dans des régions en paix que dans des zones de conflit.

**Réalité:** Les situations de conflit, de post-conflit et de déplacement sont susceptibles d'exacerber la violence existant déjà, telle que par un partenaire sexuel, ou la violence sexuelle du fait d'une autre personne que le partenaire sexuel, et d'entraîner de nouvelles formes de violence contre les femmes. (Source : [Organisation mondiale de la santé](#))

**Mythe:** Les adolescentes sont plus susceptibles se voir imposer des relations sexuelles forcées par un inconnu.

**Réalité:** Dans la grande majorité des pays, les adolescentes sont les plus exposées au risque de se voir imposer des relations sexuelles forcées par un conjoint, un partenaire ou un petit ami actuel ou passé. (Source : [UNICEF](#) (PDF, 4.9 MB))

## OÙ M'ADRESSER POUR EN SAVOIR PLUS?

Regardez: [Qu'est-ce que la violence basée sur le genre?](#)

Lisez : [Dix mythes au sujet de la violence contre les femmes et les filles](#)

## QUESTION DE RÉFLEXION PERSONNELLE:

Est-ce que quelque chose, dans cette section, vous a surpris au sujet de la VBG? Expliquez.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Santé menstruelle et maternelle

La menstruation est la chose la plus naturelle au monde ; elle se produit tous les mois chez les femmes en âge de procréer. Pourtant, des millions de femmes et de jeunes filles sur cette planète sont privées du droit de gérer leur cycle menstruel mensuel dans la dignité et de façon saine. L'inégalité entre les genres, les normes sociales discriminatoires, les tabous culturels, la pauvreté et l'absence de services de base expliquent souvent pourquoi les besoins des jeunes filles et des femmes en termes d'hygiène et de santé menstruelle demeurent insatisfaits.

La santé maternelle est étroitement liée à cette thématique. Selon l'[Organisation mondiale de la santé](#), 810 femmes meurent actuellement chaque jour de causes évitables en rapport avec la grossesse et l'accouchement. Les jeunes femmes peuvent prendre des mesures pour améliorer leur santé maternelle, notamment en ayant recours aux soins prénatals, à des soins qualifiés lors de l'accouchement et à un suivi postnatal. L'augmentation de l'accès à ces services ainsi qu'à d'autres peut inverser ce phénomène et ouvrir la voie vers un avenir plus sain.

### Mythe ou Réalité

**Mythe:** Des saignements menstruels anormaux sont un signe que votre partenaire vous trompe.

**Réalité:** Diverses raisons peuvent expliquer des saignements menstruels anormaux mais l'infidélité de votre partenaire n'en fait pas partie. Une visite chez le médecin vous permettra d'obtenir un diagnostic adéquat. (Source: [American Cancer Society](#))

**Mythe:** Le cycle menstruel est une punition qui est infligée aux femmes.

**Réalité:** La menstruation est un phénomène naturel. Les hormones contrôlent le cycle menstruel chez toutes les femmes en âge de procréer. (Source : [Centres pour le contrôle et la prévention des maladies des États-Unis](#))

**Mythe:** Les femmes sont aussi susceptibles de mourir durant l'accouchement dans les pays à revenus faibles que dans les pays à revenus élevés.

**Réalité:** 94 % de l'ensemble des décès maternels se produisent dans des pays à revenus faibles et intermédiaires. (Source: [Organisation mondiale de la santé](#))

## OÙ M'ADRESSER POUR EN SAVOIR PLUS?

Lisez: [Santé maternelle](#)

Lisez: [Santé reproductive](#)

Lisez: [Santé maternelle, néonatale et infantile](#)

## QUESTION DE RÉFLEXION PERSONNELLE:

Les informations présentées dans cette section ont-elles modifié votre point de vue à l'égard de la santé menstruelle ou maternelle? Si oui, de quelle façon?

---

---

---

---

---

---

---

## Maladies non transmissibles

Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), les maladies non transmissibles, principalement les maladies cardiaques et pulmonaires, les cancers et le diabète, sont les plus mortelles dans le monde. La santé préventive, autrement dit la prise de mesures pour prévenir les maladies, peut contribuer à réduire l'augmentation à l'échelle mondiale de décès qui auraient pu être évités. Certaines maladies non transmissibles touchent principalement les femmes, notamment les maladies cardiovasculaires et les cancers spécifiques aux femmes tels que ceux du col de l'utérus, des ovaires et du sein.

Le cancer du col de l'utérus se manifeste dans le col, qui est la partie inférieure de l'utérus. Le cancer du col de l'utérus est principalement provoqué par des souches du virus du papillome humain (VPH), une infection sexuellement transmissible. Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), le cancer du col de l'utérus est le quatrième cancer le plus répandu chez les femmes. Le meilleur moyen de prévenir le cancer du col de l'utérus consiste à recevoir le vaccin anti-papillomavirus et à faire un dépistage précoce des lésions cancéreuses.

Le cancer du sein est le plus courant chez les femmes du monde entier. Son incidence augmente partout dans le monde, surtout dans les régions en développement. Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), il est important de s'informer au sujet de la prévention, du diagnostic précoce, du traitement et des soins du cancer du sein pour les femmes vivant dans votre communauté.

C'est pourquoi le dépistage, la détection et le traitement des maladies non transmissibles demeurent les mécanismes de réponse les plus appropriés. De façon générale, limiter le tabagisme, accroître l'activité physique et se nourrir sainement peuvent également considérablement réduire les risques de contracter une maladie non transmissible.

## Mythe ou Réalité

**Mythe:** Le dépistage du cancer du col de l'utérus abîme d'utérus et rend les femmes stériles.

**Réalité:** Le cancer du col de l'utérus en lui-même, non pas le dépistage de prévention, peut provoquer l'infertilité. La détection précoce par l'intermédiaire du dépistage est très importante. (Source: [Organisation mondiale de la santé](#))

**Mythe:** Le cancer est provoqué par une malédiction est c'est une maladie des pays occidentaux.

**Réalité:** Le cancer touche toute la population, sans distinction de race, de catégorie socio-économique ou de genre. (Source : [Organisation mondiale de la santé](#))

**Mythe:** Le dépistage précoce ne change rien au traitement du cancer.

**Réalité:** Le dépistage précoce du cancer augmente considérablement les chances de détection et de traitement efficace du cancer (Source: [Organisation mondiale de la santé](#))

## OÙ M'ADRESSER POUR EN SAVOIR PLUS?

Lisez: [Ce qu'il faut savoir sur le cancer du col de l'utérus](#)

Lisez: [Cancer du sein : prévention et contrôle](#)

## QUESTION DE RÉFLEXION PERSONNELLE:

Qu'avez-vous appris dans cette section sur les maladies non transmissibles que vous ne saviez pas auparavant?

---

---

---

---

---

---

## Santé mentale

Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), la santé mentale se définit comme un état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son propre potentiel, est en mesure de gérer les difficultés normales de la vie, de travailler de façon productive et fructueuse et de contribuer à la vie de sa communauté.

La dépression et l'anxiété sont prédominantes chez les femmes et touchent une personne sur trois dans le monde. Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), les femmes sont deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression unipolaire, la deuxième cause principale de handicap dans le monde (PDF, 287 KB).

Les femmes constituent également le [groupe le plus important souffrant du SSPT \(syndrome de stress post-traumatique\)](#) en tant que survivantes de violence sexuelle. Il est possible de remédier aux rôles basés sur des stéréotypes de genre, aux facteurs de tension et aux expériences négatives de la vie pour enrayer la prévalence de troubles mentaux chez les hommes comme les femmes.

### Mythe ou Réalité

**Mythe:** Les maladies mentales sont causées par la sorcellerie ; elles sont contagieuses ; elles sont un signe de faiblesse et ne touchent que les riches.

**Réalité:** Divers facteurs génétiques et environnementaux peuvent provoquer des troubles mentaux. N'importe qui peut souffrir de maladies mentales, dans n'importe quelle catégorie socio-économique. (Source: [Mayo Clinic](#))

**Mythe:** Les maladies mentales ne peuvent pas se soigner.

**Réalité:** Il existe de nombreux types de maladies mentales qui requièrent différents types de traitements. Les professionnels de la santé peuvent contribuer à contrôler la maladie pour en réduire les symptômes de façon sensible. (Source: [Mayo Clinic](#))

**Mythe:** Si une personne se sent triste ou bouleversée pendant une courte période de temps, cela signifie qu'il ou elle souffre de dépression.

**Réalité:** Les effets de la dépression peuvent être durables ou récurrents, et ils peuvent considérablement nuire aux capacités d'une personne à fonctionner et à mener une vie enrichissante. (Source : [Organisation mondiale de la santé](#))

## OÙ M'ADRESSER POUR EN SAVOIR PLUS?

Lisez: [Santé maternelle et santé et développement de l'enfant \(PDF, 287 KB\)](#)

Lisez: [Maladie mentale : diagnostic et traitement](#)

## QUESTION DE RÉFLEXION PERSONNELLE:

Est-ce que quelque chose, dans cette section, vous a surpris au sujet de la santé mentale?  
Expliquez.

---

---

---

---

---

---

---

## Test : Vrai ou faux

Maintenant que vous avez acquis des connaissances à l'égard de certaines questions importantes touchant la santé des femmes, l'heure est venue de tester vos connaissances! Veuillez lire attentivement chaque affirmation ci-dessous et indiquer si elle est vraie ou fautive dans l'espace fourni à cet effet. Lorsque vous avez terminé, vous pouvez vérifier si vous avez bien répondu en consultant les réponses qui se trouvent à la fin de ce cahier d'exercices.

1. Le cancer est provoqué par une malédiction est c'est une maladie des pays occidentaux. \_\_\_\_
2. Le cycle menstruel est une punition qui est infligée aux femmes. \_\_\_\_\_
3. VIH et sida sont une seule et même chose. \_\_\_\_\_
4. La violence basée sur le genre est plus courante dans les régions touchées par la guerre et d'autres conflits. \_\_\_\_\_
5. Les maladies mentales peuvent être efficacement traitées. \_\_\_\_\_
6. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'être atteintes du VIH. \_\_\_\_\_
7. Le dépistage du cancer du col de l'utérus abîme d'utérus et rend les femmes stériles. \_\_\_\_
8. Des saignements menstruels anormaux sont un signe que votre partenaire vous trompe.  
\_\_\_\_\_

9. Les troubles mentaux sont causés par la sorcellerie ; ils sont contagieux ; ils sont un signe de faiblesse et ne touchent que les riches. \_\_\_\_\_

10. Seules les gays peuvent contracter le VIH. \_\_\_\_\_

11. Les adolescentes sont davantage susceptibles de se voir imposer des relations sexuelles forcées de la part d'un inconnu. \_\_\_\_\_

12. Le dépistage précoce peut contribuer au traitement efficace du cancer. \_\_\_\_

13. Les femmes des pays à revenus faibles sont plus susceptibles de mourir durant l'accouchement. \_\_\_\_\_

14. La violence sexuelle est plus susceptible d'être commise par un inconnu. \_\_\_\_\_

15. Si une personne se sent triste ou bouleversée pendant une courte période de temps, cela signifie qu'elle souffre de dépression. \_\_\_\_\_

## Prochaines étapes

Vous avez terminé ce cahier d'exercices et appris des informations utiles sur la santé des femmes. Prenez maintenant quelques minutes pour passer en revue vos réponses dans la section « Questions à étudier » au début du cahier, puis répondez aux questions ci-dessous :

1. En faisant les exercices de ce cahier, qu'avez-vous appris sur les questions de santé qui touchent les femmes?

---

---

---

---

2. Quelles informations vous ont étonné? Pourquoi?

---

---

---

---

3. Quelles mesures pouvez-vous prendre aujourd'hui pour plaider plus efficacement en faveur de la santé des femmes dans votre communauté?

---

---

---

---

## Agir

Maintenant que vous avez fait les exercices de ce cahier et appris davantage à l'égard de la santé des femmes, passez à l'étape suivante et animez une discussion sur la santé des femmes dans votre communauté. Téléchargez le Guide de facilitation Africa4Her sur la santé des femmes pour préparer une session YALILearns sur l'un des thèmes que vous avez abordés aujourd'hui.

Pour de plus amples informations sur l'organisation d'une session YALILearns, vous pouvez aussi télécharger la [Boîte à outils YALILearns](#) pour obtenir des indications complémentaires.

## Réponses au Test

- 1. FAUX.** Le cancer touche toute la population, sans distinction de race, de catégorie socio-économique ou de genre. (Source : [Organisation mondiale de la santé](#))
- 2. FAUX.** La menstruation est un phénomène naturel. Les hormones contrôlent le cycle menstruel chez toutes les femmes en âge de procréer. (Source : [Centres pour le contrôle et la prévention des maladies des États-Unis](#))
- 3. FAUX.** Le sida est la phase la plus grave de l'infection par le VIH, mais la thérapie antirétrovirale (ART) contribue à contrôler le virus. Ce traitement permet d'allonger l'espérance de vie des personnes infectées et de réduire le risque de transmission du VIH à d'autres. (Source: [Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis](#))
- 4. VRAI.** Les situations de conflit, de post-conflit et de déplacement sont susceptibles d'exacerber la violence existant déjà, telle qu'à l'égard d'un partenaire sexuel ou la violence sexuelle contre une autre personne que le partenaire sexuel, et d'entraîner de nouvelles formes de violence contre les femmes. (Source: [Organisation mondiale de la santé](#))
- 5. VRAI.** Il existe de nombreux types de maladies mentales qui requièrent différents types de traitements. Les professionnels de la santé peuvent contribuer à contrôler la maladie pour en réduire les symptômes de façon sensible. (Source: [Mayo Clinic](#))
- 6. VRAI.** Les femmes représentent plus de la moitié du nombre de personnes vivant avec le VIH dans le monde. Les jeunes femmes (de 10 à 24 ans) risquent deux fois plus de contracter le VIH que les hommes de la même tranche d'âge. (Source: [Avert](#))
- 7. FAUX.** Le cancer du col de l'utérus en lui-même, et non pas le dépistage préventif, peut provoquer l'infertilité chez les femmes. La détection précoce par l'intermédiaire du dépistage est très importante. (Source: [World Health Organization](#))
- 8. FAUX.** Diverses raisons peuvent expliquer des saignements menstruels anormaux mais l'infidélité d'un partenaire n'en fait pas partie. Une visite chez le médecin vous permettra d'obtenir un diagnostic adéquat. (Source: [American Cancer Society](#))

## Réponses au Test

- 9. FAUX.** Divers facteurs génétiques et environnementaux peuvent provoquer des troubles mentaux. N'importe qui peut souffrir de troubles mentaux, et dans n'importe quelle catégorie socio-économique. (Source: [Mayo Clinic](#))
- 10. FAUX.** Si le VIH pénètre dans le sang, il peut toucher n'importe qui, quelle que soit son orientation sexuelle. (Source: [Avert](#))
- 11. FAUX.** Dans la grande majorité des pays, les adolescentes sont les plus exposées au risque d'avoir des relations sexuelles forcées par un conjoint, un partenaire ou un petit ami actuel ou passé. (Source: [UNICEF](#) (PDF, 4.9 MB))
- 12. VRAI.** Le dépistage précoce du cancer augmente considérablement les chances de détection et de traitement efficace du cancer. (Source: [Organisation mondiale de la santé](#))
- 13. VRAI.** 94% de l'ensemble des décès maternels se produisent dans des pays à revenus faibles et intermédiaires. (Source: [Organisation mondiale de la santé](#))
- 14. FAUX.** Les deux-tiers des agressions sexuelles sont commises par quelqu'un que la survivante connaît. Selon certaines études, seuls 2 % des agresseurs seraient de parfaits inconnus. (Source: [ONU Femmes](#))
- 15. FAUX.** Les effets de la dépression peuvent être durables ou récurrents, et ils peuvent considérablement nuire aux capacités d'une personne à fonctionner et à mener une vie enrichissante. (Source: [Organisation mondiale de la santé](#))